

# **UMGANG MIT STRESS**

Autor: Stefan Kuntze

[www.ehefamilienmentoring.de](http://www.ehefamilienmentoring.de)

# UMGANG MIT STRESS

## Inhaltsverzeichnis

1	Überblick / Lernziel	3
2	Einleitung	3
3	Grundsätzliches zu Stress	3
4	Individueller Umgang mit Stress	6
5	Auswirkungen von Stress auf die Beziehung	8
6	Wie kann man sich als Paar gegenseitig unterstützen?	9
7	Abschließende Gedanken	14
8	Mein Stressempfinden und Umgang mit Stress	14
9	Schlusswort	15
	Literaturangaben	15

## Impressum

Ehe- und Familien Mentoring  
Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien  
Reizengasse 5 75365 Calw  
Info@ehefamilienmentoring.de  
www.ehefamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2021

5. Auflage 2021

# UMGANG MIT STRESS

## 1 Überblick / Lernziel

Auf den folgenden Seiten wird definiert, was Stress ist, es werden Stressursachen aufgezeigt und es geht um die subjektive Einschätzung von alltäglichen Stress-Situationen. Der Schwerpunkt liegt auf dem individuellen Umgang mit Stress, damit die eigenen Grenzen erkannt und akzeptiert werden.

Eine weitere wichtige Frage wird sein, wie sich Stress auf die Paarbeziehung auswirkt und wie man sich gegenseitig unterstützen kann. Entscheidend ist auch, dass man Inseln der Ruhe schafft, um aufzutanken zu können und die Balance (wieder neu) zu finden.

**Lernziel:** Persönlichen Umgang mit Stress reflektieren, Stressbewältigungsstrategien als Paar erlernen.

## 2 Einleitung

Stress ist in aller Munde. Jeder hat Stress, flieht vor ihm oder ist ihm ausgeliefert. Es scheint sehr verbreitet zu sein, Stress zu haben. Zum Teil ist es sogar so, dass, wenn man auf den eigenen Stress angesprochen wird und mitteilt, man befinde sich kaum im Stress, sogar etwas schräg angesehen wird.

## 3 Grundsätzliches zu Stress

### 3.1 Was ist Stress?

Als Stress bezeichnet man die durch sogenannte Stressoren (Stressauslöser) entstehende körperliche und geistige Belastung.

Man unterscheidet zwischen positivem (Eustress) und negativem (Distress) Stress. Wird eine Situation als Herausforderung angesehen, dann wird der Stress eher als Eustress wahrgenommen. Wird eine Situation eher als Bedrohung, Schädigung, Verlust wahrgenommen, entsteht Distress.

### 3.2 Ursachen von Stress

#### 3.2.1 *Stressbelastung aufgrund der Biografie*

Stressbelastungen können aus der aktuellen biographischen Entwicklung resultieren. Diese durchlaufen meist alle Menschen, sie sind vorhersehbar, haben eine hohe Intensität und sind oft zeitlich begrenzte Phasen: z.B. Pubertät, Wechseljahre, Alterung, Berufswahl, Partnersuche, Auszug der Kinder, Pensionierung, körperliche Funktionsverluste (Brille, Gehör), ...

Diese Stressbelastungen führen zu einem persönlichen Wachstum, wenn sie erfolgreich bewältigt werden.

#### 3.2.2 *Kritische Lebensereignisse*

Kritische Lebensereignisse kommen meist plötzlich, sind unvorhersehbar, haben eine hohe Intensität:

z.B. Tod, schwere Krankheit, Arbeitsplatzverlust, Umzug, ...aber auch Heirat, Geburt, Lottogewinn, Beförderung, ...

Jeder hat mit kritischen Lebensereignissen zu tun. Es sind normale (positive wie negative) Lebensabschnitte im Leben. Aber sie verursachen eine ausgeprägte Stressreaktion. Unabhängig davon, ob etwas als positiver oder negativer Stress empfunden wird, erfordert es ein hohes Maß an Kraft.

Hierzu gehören aber auch besondere negative Lebensereignisse, wie z.B. Gewalt, Missbrauch, Traumata. Diese Erlebnisse beeinflussen unser Denken und Handeln wie ein Schadprogramm den PC. Es lässt sich oft nicht einfach herauslöschen und verursacht immer dann, wenn man es nicht möchte, große emotionale Probleme.

### 3.2.3 *Tägliche Widrigkeiten / Daily hassels*

Daily hassels sind kleine unbedeutende Ereignisse, die einem das Leben schwer machen. Viele kleine Stressmomente / kleine Stressoren führen zu Stress: z.B. Stau, Bus verpasst, lange Schlange im Supermarkt, Beschwerde am Telefon, zu spät kommen, etwas verlegen, Vergesslichkeit, Termin- und Zeitdruck, Lärm, Spannungen mit Kollegen, Ärger mit Kindern oder Partner, körperliches Unwohlsein, Erkältung, ....

Ich leide darunter, aber andere betrachten dieselbe Situation aus einem anderen Blickwinkel, sie waren nicht in derselben Situation, können dies vielleicht nicht nachempfinden und reagieren darauf sogar mit Unverständnis.

### 3.2.4 *Anforderungen von anderen Menschen*

Aufgaben, Erwartungen in Beruf und im Privaten, insbesondere wenn sie mit knappen Zeitvorgaben und wenig eigenem Spielraum verbunden sind, verursachen einen Stressanstieg.

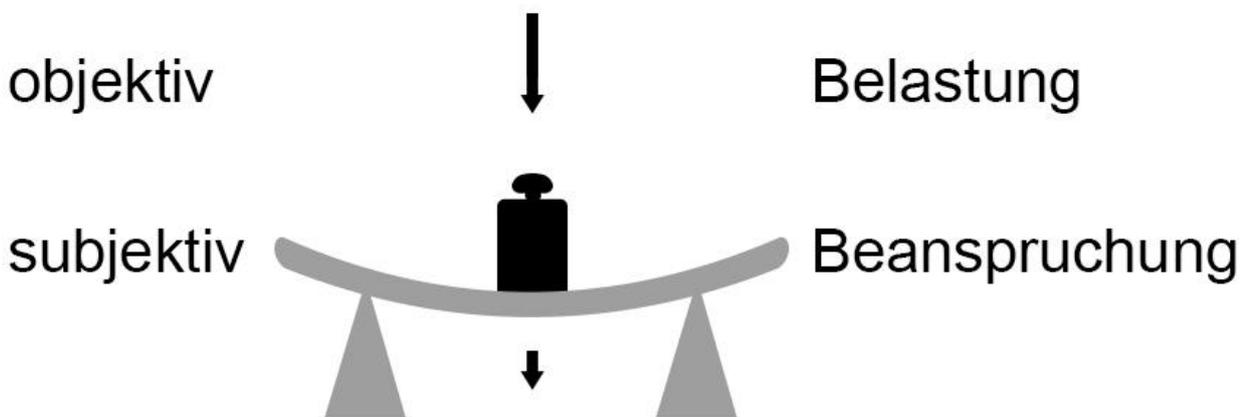
### 3.2.5 *Eigene Antreiber*

Unsere Antreiber sind eigene Anforderungen, die wir an uns stellen, Selbstbewertungen unserer eigenen Person. Auch schwierige Entscheidungen, die man zu treffen hat oder denkt, sie treffen zu müssen, werden von den eigenen Erwartungen, Werten, Normen, Glaubensüberzeugungen und den Zielvorstellungen beeinflusst.

Häufig wird erst dann eine Situation zur Stressempfindung, wenn diese Antreiber ins Spiel kommen. Zum Beispiel: „Kann ich das wirklich? Wie soll ich das schaffen? Warum trifft es gerade mich? Ich muss mich so verhalten, weil andere es erwarten. Ich will schließlich ein guter Christ sein.“

### 3.2.6 *Anhäufung von mehreren Stressereignissen*

Oft kommt ein Stressereignis nicht allein. Zur beruflichen Anforderung gesellt sich noch Privates dazu. Beides beeinflusst sich gegenseitig und schaukelt sich gegenseitig hoch.



**„Erst die Arbeit und dann das Vergnügen“**

**Belastung / Beanspruchung**

objektiv

subjektiv

Belastung: die auf einen Menschen wirkenden Einflüsse wie Arbeitsgegenstand, -mittel, -umwelt (physikalisch / psychosozial)

Beanspruchung: die Reaktion (physiologisch / psychologisch) des Organismus auf die Belastung

Bei andauerndem Stress steigt das Risiko für Konflikte und Probleme im Umgang mit anderen.

### 3.3 Subjektive Einschätzung der Stresssituation

Stress ist etwas Subjektives. Jeder empfindet Stress anders und hat eine andere Stresstoleranzgrenze. Unsere Stressreaktion hat z.B. mit der momentanen Stimmung, einer unterschiedlichen Lebensgeschichte, der biologischen und psychischen Verfassung, unserem Persönlichkeitstyp, früheren Erfahrungen und dem früheren Umgang mit stressigen Situationen, aktuellen Stressbelastungen und der Anhäufung von Stresssituationen zu tun.

Das alles beeinflusst die jetzige subjektive Wahrnehmung und Interpretation des Stresses.

Stress entsteht erst durch die Einschätzung und Interpretation einer Situation.



Gleiche Belastung hat bei verschiedenen Menschen stets unterschiedliche Beanspruchung zur Folge

### 3.4 Woran merkt man, dass man gestresst ist?

#### *Körperliche Faktoren*

Schmerzen, Verspannungen, Schwitzen, erhöhter Puls, Schlafbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, ...

#### *Psychische Faktoren*

Verringerte Konzentrationsfähigkeit, Vergessen, Gereiztheit, Nervosität, Launen, ...

#### *Verhalten*

Desorganisiertes planloses Verhalten, Unruhe, Leistungsschwankungen, Tendenz zu Fehlern, hektisch – lethargisch (fight – flight – freeze), verstärkter Konsum von Essen, Alkohol, Rauchen, Medikamente, Fernsehen, ...

? Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?

☞ Am Ende dieses Kapitels finden Sie ein Arbeitsblatt zu: „Mein Stressempfinden und Umgang mit Stress.“ Bitte arbeiten Sie für sich dieses Blatt durch, um sich selbst besser in stressigen Situationen einschätzen zu lernen.

☞ Einen einfachen Stresstest einschließlich kurzer Auswertung finden Sie unter:  
<http://www.palverlag.de/stress-test.php>

💡 *Vielleicht ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Gedanken und Ergebnisse zum Arbeitsblatt / Stresstest mit Ihrem Partner oder einem anderen Gegenüber besprechen.*

## 4 Individueller Umgang mit Stress

### 4.1 Die eigenen Stressursachen kennen

Um Stress vermeiden zu können, muss ich mich zunächst mit mir selbst beschäftigen und mich selbst besser kennenlernen. Nur wenn ich mich selbst beobachte, wann und wodurch ich mich gestresst fühle, kann ich dem entgegenwirken. Dies ist simpel, aber wirkungsvoll.

*Irgendwann ist mir aufgefallen, dass ich in Stress gerate, wenn ich am PC unter Zeitdruck arbeite und mir jemand dabei zuschaut. Ich tippe gerne am PC und Zeitdruck ist auch o.k., doch nur, wenn mir niemand dabei zuschaut. Dementsprechend musste ich mich mitteilen lernen, wenn ich mich zu stark unter Beobachtung fühlte.*

Es geht darum, die eigenen Grenzen kennenzulernen und zu akzeptieren. Wichtig ist auch, sich mit dem Partner darüber auszutauschen, denn dieser kann nur dann unterstützen, wenn er die notwendigen Informationen hat und die Stressgrenzen des anderen kennt.

### 4.2 Kognitive und emotionale Bewältigungsstrategien

#### 4.2.1 Beruht der Stress auf Missverständnissen?

Nicht selten kommt man in Stress, weil man sich vorher nicht genügend Zeit für seine Kommunikation genommen hat und dadurch aneinander vorbeigeredet wurde. Der eine dachte, der andere erledige die Sache schon, doch dieser war genau der umgekehrten Meinung. Oder aber man erledigt Dinge doppelt. Vielleicht hat einer eine bestimmte Vorstellung, diese aber nicht geäußert usw. In den allermeisten Fällen sind diese Missverständnisse zeitaufwendig und nervenaufreibend. Detaillierte Absprachen verhindern Konflikte und unterstützen den reibungslosen Ablauf der gemeinsamen Arbeit. Je umfangreicher die zu erledigenden Aufgaben sind, desto förderlicher ist eine genaue und gezielte Absprache.

? Nehmen Sie sich gemeinsam ausreichend Zeit für Kommunikation und Planung?!

Im Berufsleben ist dies für uns eher selbstverständlicher, aber im privaten Umfeld achten wir leider zu wenig darauf.

#### 4.2.2 Spielt unser Perfektionismus eine Rolle?

Eine Gabe von uns Deutschen ist mit Sicherheit unsere Präzision und Perfektion. Und das ist auch vollkommen in Ordnung so. Aber die Gefahr besteht, dass man es manchmal damit übertreibt und man sich durch seinen eigenen Anspruch an Perfektion unnötigen Stress bereitet. Oft ist es nicht einfach zu beurteilen, ob der Arbeitsaufwand tatsächlich zum Ergebnis passt. Ist es z.B. jetzt wirklich noch wichtig? Reicht der Arbeitsaufwand in dieser Intensität aus oder muss es mit großem Aufwand verfeinert und verschönert werden? Auch hier können uns andere, z.B. Partner, Arbeitskollegen helfen, die Balance zu finden.

#### 4.2.3 Spielt die Lebensgeschichte eine Rolle?

Vielleicht kreisen die Gedanken um Fragen, wie z.B.: Was denken die anderen über mich? Bin ich genug? Liebt er/sie mich? Darf ich das sagen? Wollen die mich eigentlich oder bin ich lästig? Solche Gedanken kosten jede Menge Zeit und Kraft. Sie sind verursacht durch Verletzungen und Wunden, die einem meist während der Kindheit oder des weiteren Lebensverlaufs zugefügt wurden.

Lebensgeschichtliche Prägungen können unsere Stressreaktionen negativ beeinflussen. Wenn Sie immer wieder an der gleichen Stelle stehen und nicht weiterkommen, sollten Sie sich einen Seelsorger oder Therapeuten suchen. Meist braucht es andere Menschen, die uns dabei unterstützen. Jesus sagt uns, er möchte diese Wunden heilen.

#### 4.2.4 *Machen wir es uns selbst schwer?*

Vergleichen Sie sich mit anderen? Und fragen Sie sich immer wieder: „Hätte der oder die das auch so oder besser gemacht? Bringe ich genügend Leistung? Ich muss die anderen übertreffen ...“ Bei diesen Gedanken geraten wir selbstverständlich in Stress.

In unserer Gesellschaft wächst man damit auf, sich mit anderen zu vergleichen. Das beginnt spätestens in der Schule mit den Zeugnissen. Aber muss man dies eigentlich? Von der Bibel her ist uns gesagt, dass wir einzigartig und von Gott geliebt sind. Und zwar so wie wir sind. Ergibt es dann Sinn, sich mit anderen zu vergleichen? Wäre es nicht sinnvoller zu entdecken, was Gott über mich denkt, was er in mich hineingelegt hat und was er mit diesem Potenzial vorhat? Lassen Sie sich vielleicht durch etwas Unbedeutendes vom eigentlichen Wichtigen in Ihrem Leben ablenken?

Oft hat man hohe Erwartungen an sich, manchmal zu hohe und diese wachsen einem über den Kopf. Kleine Ziele lassen sich doch viel leichter erreichen. Stecken Sie sich Teilziele, erreichbare Ziele. Seien Sie mit sich selbst barmherzig.

Es werden aber auch Erwartungen von anderen an uns gestellt. Muss man jede Erwartung erfüllen? Kann man auch mal „Nein“ sagen oder verhandeln? In einem ersten Schritt wäre abzuklären, welche Erwartung die andere Person tatsächlich an mich stellt. Manchmal trifft die eigene Einschätzung nicht zu. Es gilt zu klären, welche Erwartung hat der andere wirklich an mich? Dann kann man überlegen, ob man diese Erwartung erfüllen kann, sie genauso erfüllen will oder wie man sie überhaupt erfüllen möchte. Meist lässt sich ein Kompromiss finden. Aber jeder einzelne hat selbst die Verantwortung, sich zu äußern und Erwartungen, die man nicht erfüllen will oder kann, abzuwehren.

#### 4.2.5 *Änderung der Situationseinschätzung / Bewertung*

Unsere Gedanken haben enormen Einfluss auf unsere Gefühle und unserer Handlungsweise. Deshalb kann es hilfreich sein, die Gedanken, die man in einer Stresssituation hat, zu überprüfen.

##### *Ein Beispiel:*

Heute Abend beginnt der Hauskreis. Ein Arbeitsblatt für die Andacht ist noch nicht ausgedruckt. Der Drucker streikt plötzlich. Dies raubt mir die nötige Ruhe und Konzentration.

##### Mögliche Gedanken:

Ich brauche dieses Arbeitsblatt. Ich habe da jetzt solange drüber gesessen, ohne das Arbeitsblatt wird die Andacht nicht gut. Die anderen zweifeln an meiner Zuverlässigkeit. Die denken, ich bin schlecht vorbereitet.

...

##### Fragen zur Situationseinschätzung:

Wie wichtig ist das Arbeitsblatt wirklich?

Fällt es jemandem auf, wenn es fehlt (außer mir selbst)?

Gibt es noch andere Möglichkeiten, die Andacht zu halten?

Gibt es jemanden, der es mir ausdrucken kann?

Ist es schlimm, wenn ich das Arbeitsblatt erst beim nächsten Hauskreisabend austeile und jetzt nur darauf verweise?

Mit einer geänderten Situationseinschätzung und Neubewertung der stressauslösenden Situation kann man zu einem anderen Ergebnis kommen und damit Stress reduzieren.

### 4.3 Körperliche Bewältigungsstrategien

- ◆ Sport treiben, z.B. Schwimmen, Rad fahren, Joggen, Boxsack, Gymnastik, ...
  - ◆ Singen
  - ◆ Spazieren gehen, frische Luft tanken
  - ◆ Entspannungsverfahren z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemtechniken
  - ◆ Ausgewogene Ernährung
  - ◆ Ausreichende Ruhephasen / genügend Schlaf
  - ◆ Wellness, Massagen, Badewanne
  - ◆ ...
- ☞ Stellen Sie sich Ihre persönliche Bewältigungsstrategie für Stress zusammen!

### 4.4 Glaube und Bewältigung

Wir brauchen Ruhe, sowohl unser Körper, unsere Seele, als auch unser Geist. Wir sind nicht dafür geschaffen, pausenlos wie eine Maschine durchzuarbeiten. Akzeptieren Sie diese Grenze oder versuchen Sie ständig darüber hinwegzugehen?

Gott selbst hat nach sechs Tagen einen Ruhetag eingelegt und gibt auch uns diese Empfehlung. Wer könnte besser wissen als er, was und wann wir etwas brauchen. Unsere Kraftreserven müssen erst wieder neu gefüllt werden.

- ☞ Könnte es sein, dass weniger manchmal mehr ist? Vertrauen Sie ihm und gönnen Sie sich einen Tag des Abschaltens, zur Ruhe kommen, der Neuausrichtung und schöpfen Sie neue Kraft.

## 5 Auswirkungen von Stress auf die Beziehung

### 5.1 (Berufs-) Stress und Partnerschaft

Anhaltender und intensiver Stress im Beruf und in der Gemeinde ist für die Partnerschaft Gift. Wenn ein Partner ständig durch den Beruf in Beschlag genommen wird oder durch Doppelbelastungen in Beruf, Haushalt und Familie, wie es für viele Realität ist, bleibt kaum Zeit für die Partnerschaft übrig. Damit ergibt sich ein unheilvoller Nährboden für Probleme in der Beziehung. Eine zu intensive Berufsorientierung oder ein zu großes Engagement in der Gemeinde führt häufig aus Ressourcengründen zu einer Vernachlässigung des Partners und der Familie. Der zeitlich stark beanspruchte und häufig abwesende Partner kann sich nicht in dem Maße in die Beziehung investieren, wie dies nötig wäre.

Eine Partnerschaft kann nur gedeihen und sich entwickeln, wenn auch die Nähe mit dem Partner erlebbar ist, beide Partner ein echtes Interesse des anderen und emotionales Engagement spüren. Aber unter chronischem Stress wird der Austausch schnell zur Routine und auf ein Minimum beschränkt. Ein wirklicher Austausch, der über Organisation und Abstimmung von Aktivitäten hinausgeht und in dem beide mitteilen, was sie erleben, ist kaum möglich. Der mangelnde Austausch auf der Ebene der Empfindungen entfremdet die Partner langsam voneinander.

Es sind nicht nur die Manager, welche beruflich viel Stress haben. Stress kann aus Überforderung, aber auch aus Unterforderung entstehen. Auch Menschen, die tagein tagaus monotone Arbeiten verrichten, leiden unter viel Stress. Auch die Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt, Kindererziehung und Gemeindeverantwortung stellt eine wesentliche Stressquelle dar. Gerade Frauen sind dieser Belastung

stark ausgesetzt und geraten zwischen die Fronten. Gesellschaftliche Normen und Erwartungen sorgen zusätzlich für eine Verschärfung, alle Leistungserwartungen zu erfüllen.

Es ist wichtig, überall dort, wo man Stress abbauen kann, dies auch zu tun. Das beginnt bei der Arbeit: Wo lässt sich hier der eigene Stress angemessen reduzieren? Aber auch im privaten Bereich und im Gemeindeumfeld ist es wichtig, sich Prioritäten zu setzen.

- ☞ Schreiben Sie auf ein Blatt alle Aufgabenfelder, die Sie privat und beruflich auszufüllen haben und die Bereiche, in denen Sie sich engagieren. Wahrscheinlich kommt einiges zusammen.
- ☞ Gehen Sie dann ins Gebet und fragen Sie Gott, wo Sie in der nächsten Zeit stärker Ihre Prioritäten setzen und was Sie „ruhiger“ angehen lassen sollen.
- ☞ *Besprechen Sie Ihre Gedanken mit Ihrem Partner oder einem anderen Gegenüber / Vertrautem.*

Auch wenn nicht aller Stress abgebaut werden kann (das wäre utopisch), kann Ihnen eine Prioritätensetzung helfen, Ihre begrenzten Ressourcen für das einzusetzen, was Ihnen wichtig ist.

## 5.2 Paarkommunikation und Stress

Herr Müller hat sich im Büro geärgert. Als er abends nach Hause kommt, trifft er auf seine Frau. Sie hat heute extra etwas Besonderes gekocht. Doch das fällt ihrem Mann heute gar nicht auf. Er ist gereizt und zieht sich bald vor den Fernseher zurück. Seine Frau ist verletzt, dass er ihr keine Aufmerksamkeit schenkt. Sie stellt ihn - nun ihrerseits aufgebracht - zur Rede, was denn los sei. Anstatt die Ursache seiner Verstimmung zu erklären, reagiert Herr Müller patzig und sagt, sie solle nicht ständig an ihm herumnörgeln. Der Ehekrach nimmt seinen Lauf.

Partner, die unter Stress stehen, kommunizieren eher negativ als positiv. Guy Bodenmann (siehe verwendete Literatur) bemerkt dazu: „Untersuchungen zeigen, dass Paare, welche unter normalen Bedingungen angemessen und freundlich miteinander kommunizieren, sich zuhören und gegenseitig mit Nicken und aufmunternden Bemerkungen verstärken, unter Stress plötzlich ganz anders miteinander umgehen.“

Auf einmal stehen sich zwei Partner gegenüber, die egozentrisch auf ihrem Standpunkt beharren, die sich kaum für die Meinung des anderen interessieren und gereizt und unwillig reagieren. Während Paare, die nicht gestresst sind, sehr viel mehr positive Kommunikationssignale austauschen (wie Nachfragen, Zustimmung, Lob, Anerkennung, Bewunderung, Komplimente), zeigen gestresste Paare eine um 40% niedrige Kommunikationsqualität. Besonders gefährlich ist dabei, dass gestresste Paare auch häufiger paraverbal (d.h. im Tonfall oder bezüglich Bedeutungsgehalt) negativ mit ihrem Partner interagieren. So werden nicht nur mehr und schneller kritische Äußerungen oder Vorwürfe gemacht, sondern auch zwischen den Zeilen (durch eine unangenehme, gereizte Betonung, eine verächtliche Dehnung der Wörter, einen gemeinen Unterton usw.) negative Inhalte gesendet, die den Partner umso mehr verletzen, als sie nicht direkt als negative Bemerkungen auf der verbalen Ebene erkennbar sind (z.B. „Du bist wie Deine Mutter“). Dieses sozial inadäquate Verhalten ist typisch für Paare, denen der Alltagsstress zugesetzt hat. Dabei entwickelt sich ein richtiger Teufelskreis. Auch wenn der subjektiv erlebte Stress teilweise bewältigt wird, führt der verbleibende Reststress über kurz oder lang zum Paarstress.“

Erst wenn sich die Partner darüber austauschen, was los ist, weshalb sie sich genervt fühlen und warum die Stresssituationen emotional zusetzen, können sie Verständnis und Unterstützung erwarten.

Stress bringt Paare auseinander, weil sie weniger Zeit füreinander haben und sich weniger austauschen. Die Beziehung bleibt dann lebendig, wenn man am Leben des Partners teilhat und teilhaben lässt.

## 6 Wie kann man sich als Paar gegenseitig unterstützen?

Studien von Guy Bodemann und anderen zeigen, dass der negative Effekt von Stress auf die Partnerschaft individuell abgepuffert werden kann, dass aber die Art und Weise, wie ein Paar gemeinsam mit Stress umgeht, auf die Reduktion von Stress einen entscheidenden Anteil hat.

### 6.1 Vorhandene Bewältigungsstrategien als Paar

Überlegen Sie sich einmal kurz:

- ? Was läuft bei Ihnen in Ihrer Beziehung gut?
- ? Was sehen Sie beide als positiv an?
- ? Auf was können Sie auch in schwierigen Situationen zurückgreifen?
- ? Mit welchen Bewältigungsstrategien haben Sie als Paar bereits Erfahrungen gemacht?
- ☞ Das sind bereits gute Unterstützungsmöglichkeiten, wie Sie sich in stressigen Situationen gegenseitig unterstützen können. Es sind Ihre Ressourcen, auf die Sie zurückgreifen können.

### 6.2 Erkennen von Stress bei sich und bei dem Partner

Je besser man bei sich selbst aufkommenden Stress (physische und psychische Symptome und sein entsprechendes Verhalten) wahrnimmt, desto besser kann man seinen Partner informieren, ihn mit einbeziehen oder ihn um Unterstützung bitten.

Je besser man es lernt, den Stress bei seinem Partner wahrzunehmen, desto eher kann man ihn dabei unterstützen, den Stress abzubauen.

Stress erkennt man durch:

- ◆ Verbale Äußerungen: Je besser man sich mitteilen kann, desto eher kann der Partner unterstützen.
- ◆ Nonverbale Äußerungen / Verhalten: Wenn die nonverbal wahrgenommenen Äußerungen nicht angesprochen werden, dann bezieht der Partner diese häufig auf sich selbst. Er interpretiert das Wahrgenommene und kommt oft zu Fehlinterpretationen.

### 6.3 Kommunikation und Stress

#### 6.3.1 Stress mitteilen

Die Verantwortung liegt bei mir selbst, meinem Partner mitzuteilen, dass ich gerade sehr gestresst bin und wie es mir dabei geht. Ich kann dem Partner mitteilen, wie ich mich mit der Situation fühle, z.B. dass es mich überfordert oder dass ich ratlos bin. Welche Gedanken gehen mir gerade durch den Kopf? Habe ich z.B. Angst, ich schaffe das nicht oder die anderen können das alle besser?

Und es ist auch meine Verantwortung, meinem Partner mitzuteilen, dass er vielleicht gar nichts tun muss. Er soll es nur wissen, wie es mir gerade geht und warum ich vielleicht nicht adäquat auf ihn reagiere.

Diese Mitteilungen führen meistens schon zu einer gewissen Entspannung, da man jetzt nicht mehr allein damit ist, sondern sich jemanden mitgeteilt hat. Zum Zweiten geben sie dem Partner Anhaltspunkte, wie er helfen kann.

Oft ist es allerdings so, dass man zu lange wartet, um sich mitzuteilen oder selbst erst sehr spät realisiert, was gerade geschieht. Häufig merken wir es erst dann, wenn der Partner eine Aufforderung, eine blöde Bemerkung oder sonst etwas Unangebrachtes (Vorwürfe) äußert. Wenn dieser sich dann angegriffen fühlt, kommt es zum Konflikt.

Daher ist es wichtig, im Vorfeld darüber zu reden: Was löst bei mir Stress aus und wie reagiere ich dann? Zum einen beschäftigt man sich selbst mit dem Thema und lernt die Situationen einzuschätzen, sodass man frühzeitig seinen Stress äußern kann. Zum anderen kennt der Partner meine eigene Reaktionsweise und kann die Situation dadurch besser einschätzen und muss sich nicht angegriffen fühlen.

### 6.3.2 *Mitteilen der eigenen Gefühle*

Damit der Partner einen besser verstehen kann, muss man ihm insbesondere die eigenen Gefühle mitteilen lernen.

- ? Warum geht es mir gerade so?
- ? Was genau belastet mich in der Situation?
- ? Was ist so schlimm für mich? Was genau hat mich geärgert? Warum?
- ? Was sind die Gefühle hinter dem Ärger?
- ? Was brauche ich gerade?

Der Partner kann einen dabei unterstützen, indem er zuhört, nicht schnell mit Lösungen zur Hand ist, auf die Gefühle eingeht, Bedürfnisse erfragt, ...

## **6.4 Gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung von Stress**

Als Partner ist es wichtig, genau hinzuhören, welche Unterstützung der andere gerade braucht. Geht es darum, ihm einfach etwas abzunehmen, also eine sachbezogene Unterstützung zu geben? Oder braucht er emotionale Unterstützung, indem ich ihm z. B. bei der Einschätzung der Situation helfe, ihn beruhige oder auf seine Gefühle eingehe.

### 6.4.1 *Sachbezogene Unterstützung*

- ◆ Mithilfe bei der Analyse des Problems
- ◆ Hilfe bei der Suche nach Lösungen für das Problem des Partners
- ◆ Mithilfe bei der Planung und Organisation von Veränderungen
- ◆ Konkrete Hilfeleistungen anbieten und durchführen
- ◆ Ermöglichen von Freiräumen für den Partner
- ◆ Mithilfe bei der Einschätzung / Umbewertung der Situation

### 6.4.2 *Emotionale Unterstützung*

- ◆ Verständnisvolles, interessiertes Zuhören
- ◆ Mithilfe bei der Gefühlsberuhigung durch Zuspruch, z.B. „Atme mal tief durch, setz dich erst einmal hin.“
- ◆ Solidarisierung, z.B. „Dies würde mich auch belasten.“
- ◆ Glaube / Wertschätzung an den Partner vermitteln, z.B. „Ich kenne dich, du kannst die Situation meistern.“
- ◆ Mut machen, Hoffnung vermitteln
- ◆ Umarmen
- ◆ Respektieren, wenn der Partner erst mal Ruhe benötigt

- ◆ Beten, für den anderen vor Gott eintreten
- ◆ Vergeben und versöhnen

#### 6.4.3 *Was man dabei beachten sollte!*

Wichtig bei jeder Unterstützung ist es, dass sich der Partner angenommen, geliebt und geachtet fühlt. Deshalb die Gefühle des Partners immer ernst nehmen, nie ins Lächerliche ziehen. Es mag sein, dass die Ängste oder Gedanken objektiv gesehen völlig unnötig sind, aber in diesem Moment empfindet es der Partner so und das macht ihm Stress.

Aufgaben nur in Absprache mit ihm übernehmen, sonst könnten bei ihm Gefühle der Überforderung, des Nicht-könnens oder des Versagens verstärkt werden.

#### *Nicht*

- ◆ Die eigene Belastung über die geäußerte Belastung des Partners setzen
- ◆ Bagatellisieren
- ◆ Ignorieren
- ◆ Abwertende kritische Bemerkungen machen
- ◆ Sich gegenseitig emotional „runterziehen“

#### *Dafür*

- ◆ Achtung / Respekt vermitteln
- ◆ Ein guter Zuhörer sein
- ◆ Ehrlich sein
- ◆ Es muss den eigenen Möglichkeiten entsprechen
- ◆ Motiviert auf den anderen eingehen
- ◆ Auf die Liebesprache des anderen eingehen
- ◆ Evtl. jemand anderen mit einbeziehen: Freunde, Familie, professionelle Hilfe

#### 6.4.4 *Gegenseitige Rückmeldung über hilfreiche oder ungeeignete Unterstützung*

- ? Was hat mir geholfen?
- ? Womit hast Du mich gestützt?
- ? Was hat mir gutgetan?
- ? Was habe ich noch vermisst?
- ? Womit hast Du mir nur bedingt geholfen?

Erst durch eine entsprechende Rückmeldung kann der Partner beim nächsten Mal noch besser unterstützen. Allerdings darf die Rückmeldung den Partner nicht niedermachen, weil sonst der Teufelskreis nicht durchbrochen wird und damit auch eine Verbesserung der Situation nicht möglich ist.

## 6.5 Gemeinsame Inseln der Ruhe schaffen und positive Gewohnheiten als Paar einüben

- ◆ Zeiten für Kommunikation reservieren: 10-20 Minuten am Tag, einen Abend die Woche
- ◆ Gemeinsam entspannen: gemeinsam Buch lesen, Bad, Schwimmbad, bei Kerzenschein Musik hören, ...
- ◆ Zusammen genießen: Spaziergang, Wald, Wiese, gutes Essen, Glas Wein, Baden, Zeit nehmen beim Essen, ...
- ◆ 1-2 Wochenenden pro Jahr für die Partnerschaft reservieren: etwas gemeinsam unternehmen, ein Ehemochenende besuchen, ...
- ◆ Gemeinsame Interessen: Sport, Töpfern, Sudoku, Gesellschaftsspiele zu zweit, Kino, ...
- ◆ Wochenenden zusammen planen und verbringen, ...
- ◆ Schmankerlkiste: in eine Kiste Zettel mit Ideen werfen, auf denen steht, was mir gut tun oder was mir gefallen würde. Der Partner wählt dann einen Zettel aus und überrascht mich damit
- ◆ Spiel: „Den anderen erwischen beim Gutes tun.“ Wie kann ich heute meinen Partner überraschen? Der Partner muss dann versuchen herauszufinden, was mir heute Besonderes eingefallen ist.
- ◆ Kleine Nachrichten, die den anderen freuen und ihm gut tun: per Email auf die Arbeit, im Geldbeutel oder der Kleidung verstecken, Brief nach Hause schicken, ...
- ◆ Sexuelle Begegnungen nicht dem Zufall überlassen: nicht jeder will immer spontan dann, wenn der andere gerade Lust hat, besser einplanen, Figuren stellen, ...
- ◆ Entspannung zukommen lassen, z. B. durch heißes Bad einlassen, Musik usw.
- ◆ Massage anbieten
- ◆ Mir alleine begegnen: einmal die Woche für sich alleine Zeit reservieren, um das zu machen, was mir gefällt
- ◆ Teilhaben lassen: den anderen an den eigenen Gedanken beteiligen. Was bewegt mich gerade? Womit beschäftige ich mich?
- ◆ Sprache der Liebe meines Partners erkennen und sie erlernen
- ◆ ...

## 6.6 Nicht jeder Stress muss gemeinsam bewältigt werden

Es reicht oft aus, wenn man allein seinen Stress bewältigt (wenn man ihn gut bewältigt!).

Wenn der Stress aber zu einer Belastung in der Beziehung führt, dann ist es unerlässlich, dass beide Partner an der stressigen Belastungssituation arbeiten - soweit es jedem möglich ist. Und der Partner muss mit den eigenen Interventionen einverstanden sein, sonst wird er sich übergangen, nicht ernst genommen, zurückgesetzt oder fremdbestimmt fühlen.

Wenn die Belastungssituation allerdings die Paarbeziehung zu stark unter Druck setzt, dann ist Hilfestellung von außen nötig.

## 7 Abschließende Gedanken

Ich bin sicher, dass Sie beim Studium des Lernstoffs erkennen konnten, wie Sie allein bzw. Sie als Paar mit Stress umgehen. Vielleicht ist Ihnen einiges neu bewusst geworden, was Sie in Ihrer Partnerschaft, am Arbeitsplatz oder in der Gemeinde für sich tun können.

- ☞ Bitte achten Sie in der nächsten Zeit darauf, was Sie neu oder erneut tun könnten, um mit Ihrem Stress fertig zu werden oder um ihn besser in Ihr Leben zu integrieren.

## 8 Mein Stressempfinden und Umgang mit Stress

Welche typischen Situationen lösen bei mir Stress aus?

Welche Faktoren machen für mich diese Situationen so stressig?

Wie reagiere ich bei Stress? Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Umgang mit anderen

Was hilft mir, um mit stressigen Situationen besser umgehen zu können?

Wo kann mich mein Partner bei meinem Umgang mit Stress unterstützen? Wo ist mir mein Partner dabei eher hinderlich?

## **9 Schlusswort**

Stress ist in aller Munde. Man kann ihm positiv begegnen oder sich von ihm treiben lassen. Ich wünsche Ihnen persönlich und den Personen, denen Sie in Ihrem Mentorenalltag begegnen, dass Sie jeweils gut mit dem Stress umgehen können und dass er Ihre Beziehungen nicht negativ beeinflusst.

### **Literaturangaben**

- Bodenmann, Guy. Stress und Partnerschaft, Hans Huber Verlag
- Doug, Daily. Stress überwinden – damit Ehe nicht Stress hoch zwei wird, Campus für Christus

### **Bildnachweis**

- Das Bild auf Seite 4 wurde von Mario Hehr entworfen